

- 10 Riskantní hra se sladidly**  
Konzumace umělých sladidel může vést k vážným zdravotním obtížím. Co dělat s nadbytkem sladkých složek ve stravě.
- 12 Filipínské duchovní léčitelství**  
Hermetická, skrytá lékařství mívají stejný rys. Nejsou omezená na hrubou materii zdejší části světa. Platí to i o světoznámém filipínském léčitelství.
- 16 Chci připomínat zázraky**  
K letošním šestaosmdesátinám si JAN KAČER napsal knihu *Zadními vrátky*. Rozhovor s uznávaným hercem a režisérem o právě vydané novince a duchovních tématech, která v životě řeší.
- 20 Zvědavostí proti strachu**  
Neklidná doba vyvolává v lidech obavy o budoucnost a skeptické nálady. Je však možné nastavit v sobě zcela jiný postoj.
- 24 Alchymie kávy**  
Káva dlouhodobě dráždí vědce a lékaře. Je zdraví škodlivá, či nikoli?
- Nejnovější studie potvrzují druhou možnost. Pití kvalitní kávy tělu prospívá a prodlužuje život.
- 30 Bůh to nějak zařídí**  
Potřebujeme v dnešní době rituály? Mají v 21. století smysl? Nad hodnotou obřadů se zamýšlejí REGENERACÍ oslovené osobnosti.
- 34 Štít proti stresu**  
Meditaci, coby prastarou techniku vědomého zklidnění mysli, zkoumají odborníci jako možnou terapii či metodu snižující fyzické i duševní bolesti a úzkosti, které mnoho lidí každodenně zažívá.
- 36 Integrace psychedelické zkušenosti**  
Zpracování prožitků z rozšířeného stavu vědomí je jedním z nejdůležitějších výsledků psychedelické zkušenosti. Může tato zkušenost člověku ukázat cestu k větší životní spokojenosti?
- 44 Vztahy proměněné dotykem**  
Podstatnou část našich životů vyplňují vztahy. Díky nim si jedinec může uvědomit sám sebe. Vztahy a hloubku jejich prožívání lze účinně podpořit i reflexní terapií.
- 46 Jak se rozběhat**  
Už dlouho se odhodláváte, že budete běhat, a nevíte jak začít? Mistryně světa a olympijská medailistka v alpském lyžování ŠÁRKA STRACHOVÁ radí, jak s přehledem zvládnout souvislý běh na pět kilometrů.
- 52 Jak cenné je ocenění**  
Někdo považuje státní vyznamenání za nejvyšší formu ocenění, jiný mluví o „kusu plechu pro útěchu“. Ocenění a jejich skutečná hodnota pohledem psychologa a mentálního kouče MARIANA JELÍNKA.
- 54 Lesní mysl. Její podoby a užitečnost**  
Před deseti lety tento původně finský koncept neexistoval. Dnes už tvoří ucelený vzdělávací systém a Česko patří k lídrům v jeho rozvíjení. K čemu je Lesní mysl dobrá?